9.041 Morčacie prsia vyprážané v cestíčku
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
morčacie prsia			7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej			2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
vajcia			20	1,00	22	1,10	24	1,20
mlieko			1,80	1,80	1,90	1,90	2,00	2,00
múka hladká			1,40	1,40	1,70	1,70	2,00	2,00
soľ			0,12	0,12	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g			95		105		115	

Receptúra

Výrobný postup

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, narežeme na porcie, mierne naklepeme a posolíme. Z časti múky, vajec, mlieka a soli vymiešame stredne husté cestíčko. Pripravené rezne obalíme v druhej časti hladkej múky a potom namočíme do cestíčka. Vyprážame v horúcom oleji z každej strany do zlatista.
Príloha: dusená ryža, rôzne upravené zemiaky, zeleninové šaláty alebo kompóty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1535	368	18,88	27,5	15,3	11,4	0,4	55,6	1,3	0,031	0,1	0,2	0,1	4,0
C	1817	436	21,59	32,8	18,4	13,7	0,5	61,9	1,5	0,034	0,1	0,2	0,1	4,6
D	2098	504	24,29	38,1	21,5	16,0	0,6	68,5	1,7	0,037	0,1	0,2	0,2	5,1